

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DIIRINGI MUROTTAL AL – QUR’AN TERHADAP
PERUBAHAN NILAI GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE II
PUSKESMAS MANGKUBUMI**

ALIFAH KHAERUN NISA

NIM : P20620520003

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

2024



SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DIIRINGI
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN NILAI GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II PUSKESMAS
MANGKUBUMI**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan
Keperawatan (S.Tr.Kep)

Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Disusun oleh :

Alifah Khaerun Nisa

NIM P20620520003

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2024

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif diiringi Murottal Al – Qur’an terhadap Perubahan Nilai Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe II Puskesmas Mangkubumi”. Dalam Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
- 2) Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- 3) Bapak H.Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- 4) Kepala UPTD Puskesmas Mangkubumi yang telah mengizinkan peneliti untuk studi pendahuluan dan pengambilan data serta melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi.
- 5) Ibu Dr. Siti Badriah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi.

- 6) Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi.
- 7) Bapak H. Asep Riyana, S.Pd, S.Kep, Ners, MA.Kes selaku penguji yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi.
- 8) Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
- 9) Teruntuk cinta pertama dalam hidup saya Alm Bapak Drs. Upi Supriatna seseorang yang membuat saya bangkit dari kata menyerah. Terima kasih telah menghantarkan saya sampai di titik ini dan menjadi sekuat hari ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati sendiri tanpa lagi ayah temani.
- 10) Teruntuk surgaku Ibu Tuti. Terima kasih sudah membesarkan saya dengan penuh kasih, selalu berjuang untuk kehidupan saya, kerja keras dan menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh menjadi pribadi yang dewasa dan bisa berada di titik ini.
- 11) Seluruh teman – teman angkatan 2 Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang selalu saling menguatkan dan memberikan dukungan serta bersama – sama berjuang melewati 8 semester.

12) Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2024

Alifah Khaerun Nisa

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DIIRINGI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN NILAI GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II PUSKESMAS MANGKUBUMI

Alifah Khaerun Nisa¹, Siti Badriah², Kusmiyati³, Asep Riyana⁴

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Kota Tasikmalaya

Email : alifahkhns5@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tingginya angka kejadian Diabetes Melitus di Wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi dan adanya berbagai keluhan dari penderita Diabetes Melitus mengenai sulitnya mengendalikan gula darah merupakan masalah utama yang harus ditangani . Untuk itu, diperlukan adanya penanganan melalui pengobatan non farmakologis yaitu aktivitas fisik Latihan Relaksasi Otot Progresif yang diiringi Murottal Al – Qur'an yang dapat meningkatkan kebugaran fisik dan dapat merilekskan otot – otot sebagai upaya pencegahan dan pengurangan resiko penyakit diabetes melitus. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik, perubahan dan pengaruh dari Latihan Relaksasi Otot Progresif diiringi Murottal Al – Qur'an terhadap Perubahan Nilai Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental One Group Pretest & Posttest*. Pengambilan sample menggunakan Teknik purposive sampling dengan jumlah sample 38 orang kelompok intervensi. Alat yang digunakan untuk memeriksa gula darah adalah *Glucometer Accu Check*. Uji statistik yang digunakan adalah *uji paired sample t-test*. **Hasil :** Terdapat perbedaan rata – rata nilai gula darah sebelum dan sesudah diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif diiringi Murottal Al – Qur'an dengan nilai *p value 0,000*. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh dari intervensi Latihan Relaksasi Otot Progresif diiringi Murottal Al – Qur'an terhadap perubahan nilai gula darah pasien diabetes melitus tipe II.

Kata Kunci : *Relaksasi Otot Progresif, Gula Darah, Diabetes melitus, Murottal Al – Qur'an.*

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISES
ACCOMPANIED BY MUROTTAL AL-QUR'AN ON CHANGES IN
BLOOD SUGAR VALUE IN TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS
MANGKUBUMI HEALTH CENTER**

Alifah Khaerun Nisa¹, Siti Badriah², Kusmiyati³, Asep Riyana⁴

Departement of Nursing Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Kota Tasikmalaya

Email : alifahkhns5@gmail.com

ABSTRACT

Background : The high incidence of Diabetes Mellitus in the Mangkubumi Community Health Center working area and the various complaints from Diabetes Mellitus sufferers regarding the difficulty of controlling blood sugar are the main problems that must be addressed. For this reason, treatment is needed through non-pharmacological treatment, namely physical activity, Progressive Muscle Relaxation Exercises accompanied by Murottal Al-Qur'an, which can improve physical fitness and relax muscles as an effort to prevent and reduce the risk of diabetes mellitus. **Objective :** This study aims to determine the characteristics, changes and influence of Progressive Muscle Relaxation Exercises accompanied by Murottal Al-Qur'an on Changes in Blood Sugar Values in Type II Diabetes Mellitus patients. **Method :** This research uses Quasy Experimental One Group Pretest & Posttest. Sampling used purposive sampling technique with a total sample of 38 people in the intervention group. The tool used to check blood sugar is the Accu Check Glucometer. The statistical test used is the paired sample t-test. **Result :** There is a difference in the average blood sugar value before and after being given Progressive Muscle Relaxation Exercise accompanied by Murottal Al-Qur'an with a p value of 0.000. **Conclusion :** There is an effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise intervention accompanied by Murottal Al-Qur'an on changes in blood sugar values in patients with type II diabetes mellitus.

Keywords : *Progressive Muscle Relaxation, Blood Sugar, Diabetes Meliitus, Murottal Al – Qur'an*

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISTILAH.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Orisinalitas Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Diabetes Melitus	8
2.2 Konsep relaksasi Otot Progresif.....	14
2.3 Konsep Murottal Al – Qur’an	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Populasi, sample & sampling	19
3.3 Variabel Penelitian	21
3.4 Definisi Operasional	22
3.5 Tempat Penelitian.....	22
3.6 Waktu Penelitian	22
3.7 Alat Penelitian.....	23
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	23

3.9 Analisa Data	24
3.10 Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan	30
4.3 Keterbatasan Penelitian	32
4.4 Implikasi	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Simpulan	33
5.2 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian	6
Tabel 3. 1 Metode Penelitian.....	19
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3. 3 Analisis Univariat	24
Tabel 3. 4 Analisis Biariat	25
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia	27
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita.....	28
Tabel 4. 4 Perubahan Nilai Gula Darah Pretest & Posttest	29
Tabel 4. 5 Pengaruh Intervensi PMR diiringi Murottal.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan	39
Lampiran 2 Surat Izin Pengumpulan Data	40
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden	41
Lampiran 4 Informed Consent	42
Lampiran 5 SOP & Prosedur Latihan Otot Progreif	43
Lampiran 6 Leaflet Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	49
Lampiran 7 Lembar Observasi.....	50
Lampiran 8 Uji Kalibrasi Glukometer (Accu – Check)	51
Lampiran 9 Lembar Bimbingan.....	52
Lampiran 10 Kuesioner Karakteristik Responden	53
Lampiran 11 Kaji Etik Penelitian.....	54
Lampiran 12 Hasil Cek Turnitin	55
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	56
Lampiran 14 Lampiran Hasil Pengolahan Data	65
Lampiran 15 Data Nilai Gula Darah Pretest & Posttest.....	68
Lampiran 16 Curriculum Vitae	69